

ข้าวเหนียวมะม่วง ก็แคล ?



ข้าวเหนียวมะม่วง ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ข้าวเหนียวมะม่วง ก็แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะ ว่าข้าวเหนียวมะม่วง ขนมหวานของโปรดของใครหลายๆคน เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยค่ะว่า มีผลฮาๆ แต่ถ้าเรา รู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวเหนียวมะม่วง

ข้าวเหนียวมะม่วง 1 จาน 266 กรัม มีแคลลอรี่ 493 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวเหนียวมะม่วง	266	กรัม
พลังงาน	493	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	222	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	25	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	69	กรัม
โปรตีน	4.9	กรัม

Nutrition Facts

Thai Mango Sticky Rice

Serving Size 266g

Amount Per Serving

Calories 493 Calories from Fat 222

% Daily Value*

Total Fat 25g 38%

Saturated Fat 22g 110%

Trans Fat 0g

Polyunsaturated Fat 0.4g

Monounsaturated Fat 1.2g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 16mg 1%

Potassium 432mg 12%

Total Carbohydrates 69g 23%

Dietary Fiber 1.5g 6%

Sugars 42g

Protein 4.9g

Vitamin A 21%

Vitamin C 60%

Calcium 2.5%

Iron 23%

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

พลังงานจากข้าวเหนียวมะม่วงโดยละเอียด

วัตถุดิบ

กิโลแคลอรี

กะทิ	223
มะม่วง	58
น้ำตาล	111
ข้าวเหนียว	102

ออกกำลังเพื่อกำจัดข้าวเหนียวมะม่วง จำนวน 493 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	47	นาที
เดิน	133	นาที
ปั่นจักรยาน	68	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

